

FIT-AERO

【 姫路店レッスンスケジュール① 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 LES MILLS barre	00:00~00:30 LES MILLS SH'BAM	00:00~00:30 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS BODYBALANCE	00:00~00:30 LES MILLS GRIT CARDIO	00:00~00:30 LES MILLS BODYATTACK	00:00~00:30 LES MILLS barre
1:00	1:00~1:30 LES MILLS SH'BAM	1:00~1:30 LES MILLS BODYCOMBAT	1:00~1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00~1:30 LES MILLS GRIT CARDIO	1:00~1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00~1:30 LES MILLS barre	1:00~1:30 LES MILLS SH'BAM
2:00	2:00~2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00~2:30 LES MILLS BODYBALANCE	2:00~2:30 LES MILLS GRIT CARDIO	2:00~2:30 LES MILLS BODYATTACK	2:00~2:30 LES MILLS barre	2:00~2:30 LES MILLS SH'BAM	2:00~2:30 LES MILLS BODYCOMBAT
3:00	3:00~3:30 LES MILLS BODYBALANCE	3:00~3:30 LES MILLS GRIT CARDIO	3:00~3:30 LES MILLS BODYATTACK	3:00~3:30 LES MILLS barre	3:00~3:30 LES MILLS SH'BAM	3:00~3:30 LES MILLS BODYCOMBAT	3:00~3:30 LES MILLS BODYBALANCE
4:00	4:00~4:30 LES MILLS GRIT CARDIO	4:00~4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:00~4:30 LES MILLS barre	4:00~4:30 LES MILLS SH'BAM	4:00~4:30 LES MILLS BODYCOMBAT	4:00~4:30 LES MILLS BODYBALANCE	4:00~4:30 LES MILLS GRIT CARDIO
5:00	5:00~5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00~5:30 LES MILLS barre	5:00~5:30 LES MILLS SH'BAM	5:00~5:30 LES MILLS BODYCOMBAT	5:00~5:30 LES MILLS BODYBALANCE	5:00~5:30 LES MILLS GRIT CARDIO	5:00~5:30 LES MILLS BODYATTACK
6:00	6:00~6:30 LES MILLS barre	6:00~6:30 LES MILLS SH'BAM	6:00~6:30 LES MILLS BODYCOMBAT	6:00~6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00~6:30 LES MILLS GRIT CARDIO	6:00~6:30 LES MILLS BODYATTACK	6:00~6:30 LES MILLS barre
7:00	7:00~7:30 LES MILLS SH'BAM	7:00~7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00~7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00~7:30 LES MILLS GRIT CARDIO	7:00~7:30 LES MILLS BODYATTACK	7:00~7:30 LES MILLS barre	7:00~7:30 LES MILLS SH'BAM
8:00	8:00~8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00~8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:00~8:30 LES MILLS GRIT CARDIO	8:00~8:30 LES MILLS BODYATTACK	8:00~8:30 LES MILLS barre	8:00~8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00~8:30 LES MILLS BODYCOMBAT
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:00~9:30 LES MILLS GRIT CARDIO	9:00~9:30 LES MILLS BODYATTACK	9:00~9:30 LES MILLS barre	9:00~9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE
10:00	10:00~10:30 LES MILLS GRIT CARDIO	10:00~10:30 LES MILLS BODYATTACK	10:00~10:30 LES MILLS barre	10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE	10:00~10:30 LES MILLS GRIT CARDIO
11:00	11:00~11:30 LES MILLS BODYATTACK	11:00~12:00 Core Power Yoga TOMOKO	11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM	11:00~11:30 ZUMBA Satomi	11:00~12:00 基礎ピラティス mayu	11:00~11:30 LES MILLS GRIT CARDIO	11:00~11:45 ZUMBA KAORI
12:00	12:00~12:30 LES MILLS barre	休講	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:30 LES MILLS GRIT CARDIO	12:00~12:30 LES MILLS BODYATTACK	12:00~12:30 LES MILLS barre

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 LES MILLS GRIT CARDIO	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00~13:30 barre	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM
14:00	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 LES MILLS GRIT CARDIO	14:00~14:30 LES MILLS BODYATTACK	14:00~14:30 barre	14:00~14:45 HIPHOP MARI	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~15:30 LES MILLS GRIT CARDIO	15:00~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00~15:30 barre	15:00~15:30 LES MILLS SH'BAM	15:00~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO	16:00~16:30 LES MILLS BODYATTACK	16:00~16:30 barre	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45 ZUMBA Satomi	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO
17:00	17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK	17:00~17:30 barre	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO	17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK
18:00	18:00~18:30 barre	18:00~18:30 LES MILLS SH'BAM 18:45~19:30 ZUMBA LIMA	18:00~19:00 基礎ピラティス mayu	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~19:00 ヨガ TOYOKO	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:30 barre
19:00	19:15~19:45 バレトン LIMA		19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 19:30~20:20 ZUMBA Kaori 20:30~21:15 Let's DANCE Kaori	19:10~20:00 ポールピラティス TOYOKO 20:10~21:00 ムーンサイクルヨガ TOYOKO	休講	19:00~19:30 barre	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM
20:00	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE			20:00~20:30 barre	20:00~20:30 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:50~21:20 strongnation satomi		休講	20:45~21:35 ZUMBA MANABU	21:00~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE
22:00	22:00~22:30 LES MILLS GRIT CARDIO	22:00~22:30 LES MILLS BODYATTACK	22:00~22:30 barre	22:00~22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 LES MILLS GRIT CARDIO
23:00	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00~23:30 barre	23:00~23:30 LES MILLS SH'BAM	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 LES MILLS GRIT CARDIO	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK

FE姫路店 4月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
偶数優先週	1	2	3	4	5	6	7	
		TOMOKO 【ヨガ&ピラティス】 11:00-12:00	Mayu 【基礎ピラティス】 18:00-19:00	SATOMI 【ZUMBA】 11:00-11:30			MARI 休講	KAORI 【ZUMBA】 11:00-11:45
		LIMA 【ZUMBA】 18:45-19:30	KAORI 【ZUMBA】 19:30-20:15	TOYOKO 【ボールピラティス】 19:10-20:00	TOYOKO 【ヨガ】 18:00-19:00	SATOMI 【ZUMBA】 16:00-16:45		
	LIMA 【バレトン】 19:15~19:45	SATOMI strongnation 20:50-21:20	KAORI 【Let'sDance】 20:30-21:15	TOYOKO 【ムーンサイクルヨガ】 20:10-21:00	MANABU 【ZUMBA】 20:45-21:35	TAKAYA ボールピラティス 18:00~19:00		
奇数優先週	8	9	10	11	12	13	14	
		TOMOKO 【ヨガ&ピラティス】 11:00-12:00		SATOMI 【ZUMBA】 11:00-11:30	Mayu 【基礎ピラティス】 11:00-12:00	MARI 【HIPHOP】 14:00-14:45	KAORI 【ZUMBA】 11:00-11:45	
		LIMA 【ZUMBA】 18:45-19:30	KAORI 【ZUMBA】 19:30-20:15	TOYOKO 【ボールピラティス】 19:10-20:00	TOYOKO 【ヨガ】 18:00-19:00	SATOMI 【ZUMBA】 16:00-16:45		
	LIMA 【バレトン】 19:15~19:45	SATOMI strongnation 20:50-21:20	KAORI 【Let'sDance】 20:30-21:15	TOYOKO 【ムーンサイクルヨガ】 20:10-21:00	MANABU 【ZUMBA】 20:45-21:35			
偶数優先週	15	16	17	18	19	20	21	
		TOMOKO 【ヨガ&ピラティス】 11:00-12:00	Mayu 【基礎ピラティス】 18:00-19:00	SATOMI 【ZUMBA】 11:00-11:30			MARI 【HIPHOP】 14:00-14:45	KAORI 【ZUMBA】 11:00-11:45
		LIMA 【ZUMBA】 18:45-19:30	KAORI 【ZUMBA】 19:30-20:15	TOYOKO 【ボールピラティス】 19:10-20:00	TOYOKO 【ヨガ】 18:00-19:00	SATOMI 【ZUMBA】 16:00-16:45		
	LIMA 【バレトン】 19:15~19:45	SATOMI strongnation 20:50-21:20	KAORI 【Let'sDance】 20:30-21:15	TOYOKO 【ムーンサイクルヨガ】 20:10-21:00	MANABU 【ZUMBA】 20:45-21:35			
奇数優先週	22	23	24	25	26	27	28	
		TOMOKO 【ヨガ&ピラティス】 11:00-12:00		SATOMI 【ZUMBA】 11:00-11:30	Mayu 休講	MARI 【HIPHOP】 14:00-14:45	KAORI 【ZUMBA】 11:00-11:45	
		LIMA 【ZUMBA】 18:45-19:30	KAORI 【ZUMBA】 19:30-20:15	TOYOKO 【ボールピラティス】 19:10-20:00	TOYOKO 【ヨガ】 18:00-19:00	SATOMI 【ZUMBA】 16:00-16:45		
	LIMA 【バレトン】 19:15~19:45	SATOMI strongnation 20:50-21:20	KAORI 【Let'sDance】 20:30-21:15	TOYOKO 【ムーンサイクルヨガ】 20:10-21:00	MANABU 【ZUMBA】 20:45-21:35			
偶数優先週	29	30						
		TOMOKO 【ヨガ&ピラティス】 11:00-12:00						
		LIMA 【ZUMBA】 18:45-19:30						
	LIMA 休講	SATOMI strongnation 20:50-21:20						

休講のお知らせはインスタのストーリーで告知致します！